

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan tentang gambaran penatalaksanaan *dysmenorrhea* nonfarmakologis bagi mahasiswi fakultas ilmu kesehatan universitas katolik musi charitas Palembang pada tanggal 3-4 Mei 2017, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan sebagian besar responden melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan teknik relaksasi napas dalam yaitu sebanyak 43 (63,2%) dan sebagian tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan teknik napas dalam sebanyak 25 (36,8%).
2. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan hanya 19 (27,9%) melakukan penatalaksanaan kompres hangat dan sebagian besar responden tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan kompres hangat sebanyak 49 (72,1%).
3. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan sebagian besar responden melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan minum banyak air putih sebanyak 57 (83,8%) dan sebagian tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan minum banyak air putih sebanyak 11 (16,2%).

4. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan sebagian besar responden melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi saat menstruasi sebanyak 37 (54,4%) dan sebagian tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi saat menstruasi sebanyak 31 (45,6%).
5. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan hanya 17 (25,0%) melakukan penatalaksanaan aktivitas penghilang nyeri memijat pinggang dan perut bagian bawah. Dan sebagian besar responden tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan penatalaksanaan aktivitas penghilang nyeri memijat pinggang dan perut bagian sebanyak 51 (75,0%).
6. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan sebagian besar responden melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan istirahat dan relaksasi dengan teknik berbaring 64 (94,1%) dan sebagian tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan istirahat dan relaksasi teknik berbaring sebanyak 4 (5,9%).
7. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan hanya 33 (48,5%) melakukan penatalaksanaan tidur cukup pada sebelum dan selama periode haid dan sebagian besar responden tidak melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* dengan tidur cukup sebelum dan selama periode haid sebanyak 35 (51,5%).

8. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 68 responden menunjukkan sebagian besar responden meniarikan nyeri *dysmenorrhea* yaitu sebanyak 41 (60,3%) dan sebagian tidak membiarkan nyeri *dysmenorrhea* hingga hilang yaitu sebanyak 27(39,7%).

B. Saran

1. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan UNIKA Musi Charitas Palembang penelitian ini hendaknya dapat dijadikan bahan masukan agar mahasiswi dapat menangani *dysmenorrhea* dengan nonfarmakologis dan diharapkan institusi mengadakan penyuluhan kepada mahasiswi bagaimana mengatasi nyeri haid secara farmakologis dan istitusi dapat mentediakan sarana atau perasana berbentuk buku sumber yang memadai sehingga mempermudah peneliti dalam mencari sumber yang berhubungan dengan materi penelitian dengan terbitan terbaru.

2. Bagi mahasiswi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan bekal pengetahuan bagi mahasiswi tentang penatalaksanaan *dysmenorrhea* nonfarmakologis bagi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan di Fakultas diharapkan mahasiswi dapat melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* nonfarmakologis.

3. Bagi peneliti lainnya

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan variabel-variabel lainnya yang berkaitan dengan *dysmenorrhea*, seperti pengaruh status gizi pada anak yang mengalami *dysmenorrhea*, pengaruh *dysmenorrhea* terhadap aktivitas, sehingga penelitian-penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi wanita khususnya yang mengalami *dysmenorrhea*.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti sendiri terutama tentang manfaat melakukan penatalaksanaan *dysmenorrhea* untuk menangani *dysmenorrhea* dan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.